Консультация для родителей « Советы родителям по адаптации»

Подготовил педагог: Кондрашова В.В.

Иногда привыкание к детскому саду растягивается на долгие недели. Родители в растерянности, ребёнок в слезах, кажется, только воспитателю удаётся сохранить спокойствие. Именно по этому я подготовила несколько простых советов родителям, чтоб адапптация прошла быстро и легко.

 В первую очередь родители должны быть готовы отпустить своего ребёнка и предоставить ему новый уровень самостоятельности. Сложности с адаптацией бывают из-за нежелания или страха родителей отпустить ребёнка от себя. Взрослым надо осознать, что детский сад — это совсем не страшно. Ребёнку важно научиться взаимодействовать с другими самостоятельно.Заранее готовьте и себя, и ребенка к тому, что вас ожидает расставание на определенное время. За несколько дней начните приходить к детскому саду, показывать его малышу; рассказывайте, что скоро он будет сюда приходить и играть с другими детишками, а потом вы будете его забирать и идти домой. Дети любят предсказуемость и определенность. Говорите об этом дома, на прогулке; настраивайтесь на позитивный результат. И ни слова про то, что ребенок может плакать или ему будет грустно – он запомнит эту установку, и обязательно неосознанно продемонстрирует ее.

 Стоит быть готовым к слезам и истерикам ребенка при расставании. Это действительно нормально, как бы ужасно ни звучало.Самая распространенная ошибка родителей– неготовность к негативной реакции со стороны ребенка или просто нежелание разобраться в проблеме. Родителям может показаться, что он просто капризничает, пытается обратить на себя излишнее внимание. «Мы ходили – и ничего», — так часто говорят они, забывая, что и сами в первое время испытывали сильный стресс. Родители могут оказаться не готовы к излишней плаксивости, не зная, что плач – это основная детская реакция на стресс. В связи с этим частой ошибкой является наказание или брань, что только усугубляет ситуацию.

 Часто родители перестают уделять внимание малышу, интересоваться его делами, надеясь на то, что в дошкольном учреждении и так все хорошо, воспитатели со всем прекрасно справятся. В этом случае ребенок может особенно остро почувствовать разлуку с родителями, почувствовать себя брошенным и никому не нужным. Кроме того, со всеми стрессовыми ситуациями ему придется справляться самостоятельно, что может привести как к неоправданной агрессии в попытках защитить себя, так и напротив – замкнутости, отрешенности, нервозности. Противоположной же ошибкой является излишняя опека, затянутое и даже слезное расставание по утрам и немедленное возвращение, чтобы забрать домой.

 Ни в коем случае нельзя пугать ребенка детским садом и особенно грозить тем, что никогда его не возьмете назад. В этом случае у малыша неизбежно сложится представление о садике как о страшном месте, откуда можно не вернуться. Нельзя сулить награды только за один факт посещения детского сада. В дальнейшем для ребенка это может стать орудием шантажа родителей: не пойду в садик, если не купите игрушку. Но за хорошее поведение в садике или за какие-нибудь конкретные успехи можно и нужно поощрять.

 Так же одной из распространенных ошибок со стороны родителей является негативное высказывание в адрес воспитателей в присутствии ребенка. Пусть даже малыш и не поймет, о чем речь, но интуитивно почувствует, что мама чем-то недовольна, и у него сложится представление, будто детский сад – это место, где не все так хорошо, а воспитатели тоже могут быть плохими людьми, которые могут причинить вред.

 Недопустимо резкое вхождение в новую для малыша среду. Некоторые родители сводят к минимуму адаптационный период или не обращают на него внимание вовсе. Ребенок вынужден быстро менять режим дня, привычки, рано утром в второпях его с криком волокут куда-то, оставляют там одного, с незнакомыми людьми на неопределенное время… Все это необязательно, но вполне может привести к тем или иным нарушениям психики.

 Ваш ребенок может чаще начать болеть различными респираторно-вирусными инфекциями. В этом нет ничего страшного, ведь иммунитет малыша тоже адаптируется к тому, что теперь вокруг ребенка не только мама с папой, но и другие люди. Более устойчивые дети болеют реже, а кто-то – будет посещать детский сад в режиме «неделю ходим – две болеем». Так бывает. Но как сложится с вашим малышом – нельзя предугадать.Поэтому, при первом посещении дошкольного учреждения ребёнок должен быть абсолютно здоров. Кроме того, иммунитет должен быть настолько сильным, чтобы не дать сбой под воздействием адаптационного стресса. По этой причине родители должны особое внимание уделить укреплению иммунитета ребёнка, увеличивая количество закаливающих процедур и стараясь насытить рацион питания ребёнка витаминами.

 Необходимо заранее подстроить образ жизни ребёнка к режиму детского сада. Это значит что нужно приучить ребёнка вставать рано утром, принимать пищу по расписанию, дневной сон по графику детского сада. Образ жизни, практически не отличающийся от режима пребывания в детском саду, способствует быстрой и безболезненной адаптации. И наоборот, дети, которые не привыкли вставать рано, не имеют четкого режима приема пищи, гораздо сложнее адаптируются. У них стресс, вызванный новым коллективом и обстоятельствами, дополнительно усиливается кардинальными изменениями в образе жизни.

 Формируйте у ребенка навыки самостоятельности: приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Научите малыша отличать лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю и заднюю часть. Если ребенок берет одежду и старается надеть её сам, то не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него! Если же наоборот, малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, то стимулируйте его. Например, наденьте ему носочки, но не до конца, и предложите самому подтянуть их повыше. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять. Вместе одевайте и раздевайте игрушку. Устройте соревнование, кто быстрее наденет носки, футболку, свитер... Подыграйте малышу, уступив ему первенство. Ваш «Чемпион» придет в восторг, а заодно и потренируется в самостоятельном одевании.. Совет родителям: если ребёнок еще не может самостоятельно застегивать пуговицы или завязывать шнурки, то одежду в сад нужно покупать на молнии, а обувь — на липучках. Кроме того, родители должны научить детей сообщать взрослым о своих потребностях и не стесняться просить о помощи. В случае, если ваш ребенок не умеет пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о мокрых штанишках или, о возникшей потребности.

 Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. Расставайтесь с ребенком легко и быстро. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания – и ему будет проще отпустить вас. В случае, если ребенку очень трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводят в садик папа, бабушка или дедушка.

 Не делайте перерывы в посещении детского сада — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

 Адаптация у каждого ребенка проходит по-своему. Не нужно ориентироваться на рассказы подружек и соседок, не стоит внимать «страшным» историям других мамочек на форумах и в чатах. Ваш ребенок уникален, ваша ситуация уникальна. И ни в коем случае не настраивайте себя на муки и переживания.

 Ваша любовь, здравомыслие и спокойствие обязательно помогут ребенку как можно скорее адаптироваться к новым условиям и получать удовольствие от общения с другими детьми.

 Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах, не забывайте об этом! Если через месяц ваш ребенок еще не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

Желаю Вашим дочкам и сыночкам легкой адаптации!